



## Selbstverantwortungserklärung

### Hinweise zur psychischen Gesundheit

Uns ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass die Gestaltarbeit eine effektive therapeutische Methode ist, die durchaus innere Themen und Prozesse an die Oberfläche holen kann. Das Aufdecken von Themen und der Umgang mit diesen während der *Gestaltzeit* ist gewünscht. Es ist möglich, dass das Seminar destabilisierend wirkt. Für Menschen, die gerade eher Stabilisierung und längerfristige Unterstützung brauchen, ist die *Gestaltzeit* nicht das richtige Format. Zusätzlich ist es uns wichtig, dass du als Teilnehmende/r dazu bereit bist, dich im Falle einer starken Destabilisierung selbstständig um weitere therapeutische Begleitung zu kümmern. Nach Rücksprache bieten wir aus dem Team Einzelsitzungen zur „Nacharbeit“ an.

Wir bitten dich, noch einmal in diesem Sinne für dich zu prüfen, ob die Teilnahme an der *Gestaltzeit* für dich zum jetzigen Zeitpunkt stimmig ist.

### Hinweise zur physischen Gesundheit

Wir gehen davon aus, dass du in den Tagen gut auf deinen Körper achtest: ihn also mit genügen Schlaf und Nahrung versorgst, bei körperlichen Einschränkungen Vorkehrungen triffst und wenn nötig auch uns als Team darauf hinweist (z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Knieschmerzen bei zu langem Sitzen etc.). Zudem ist bei dem Format *Gestaltzeit im Wald* wichtig, dass du dich vor starker Sonne schützt (Sonnencreme, Kopfbedeckung, ausreichend Wasser trinken), dich stabil im Unterholz bewegen kannst (festes Schuhwerk) und dir der kleinen wilden Wiesenbewohner bewusst bist (es gibt reichlich Zecken, also ist das Tragen von geschlossenen Schuhen und langen Socken eine Empfehlung; eine Zeckenkarte und Desinfektionsmittel werden wir dabei haben).

### Selbstverantwortungserklärung:

Ich bin mir der möglichen Auswirkungen der *Gestaltzeit* bewusst und versichere, mich gut und selbstverantwortlich um mein physisches und psychisches Wohlergehen zu sorgen.

---

Datum, Unterschrift